Trisangam International Refereed Journal (TIRJ)
A Peer Reviewed Research Journal on Language, Literature & Culture's
Volume – 3, Issue-Iv, published on October 2023, Page No. 571 – 577
Website: https://tirj.org.in, Mail ID: trisangamirj@gmail.com
(SJIF) Impact Factor 5.115, e ISSN : 2583 – 0848

আধুনিক জনজীবনে আষ্টাঙ্গযোগের প্রাসঙ্গিকতা : একটি সমীক্ষা

শ্রী উজ্জ্বল হালদার
সহকারী অধ্যাপক, দর্শন বিভাগ
রামানন্দ সেন্টিনারী কলেজ
লৌলাড়া, পুরুলিয়া
Email ID : ujjalrcc@gmail.com

Received Date 10. 09. 2023
Selection Date 14. 10. 2023

Keyword
Yamas, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi, Well-being, Moksa.

Abstract
Yoga is known by Indian theistic philosophy. The ancient Indian practice of yoga provides a holistic approach to cultivating contentment and wellbeing. Yoga incorporates a profound system that integrates the body, mind and spirit beyond its physical aspects. Yoga is a science founded in the Upanishads and the Vedas, consisting of various, techniques to promote blissful living and helping us to accelerate our evolution towards the goal of human life eternal bliss, knowledge, freedom and creativity. Yoga provides a comprehensive framework for promoting contentment and enhancing overall life satisfaction by combining physical postures (asana), breath control (pranayama), meditation, and ethical principal. Yoga is fundamentally much more than a form of exercise. It is a practice that promotes self-awareness, mindfulness and introspection. It requires a positive and optimistic outlook, intellectual stimulation and the cultivation of a sense of purpose and meaning in life. Self-esteem, self-efficacy, resiliency and a growth mindset are strongly associated with psychological well-being. This aspect of pleasure can be supported by mindfulness, meditation, cognitive reframing and engagement in lifelong learning. Yoga philosophy teaches the principle of union. This comprehension fosters a sense of connection with oneself, others, and the world. By cultivating a profound sense of interconnectedness, individuals develop a stronger sense of belonging, purpose and meaning, which are essential components of contentment. Yoga facilitates the release of endorphins, cultivate present- moment awareness, reduces tension and fosters a sense of connection and compassion through its various practices. Individuals can improve their contentment and overall quality of life by embracing yoga as a tool for self-care and self-discovery. Asanas, pranayama and meditation are yoga practices that have been shown to reduce tension, anxiety and promote emotional balance. Yoga's physical movements and postures relieve muscular tension, while controlled breathing techniques sooth the nervous system and induce relaxation. Regular practice improves emotional regulation, reduce negative thought patterns and promotes

positive emotions, all of which contribute to a greater sense of overall contentment and well-being. Hence, we call yoga a science of holistic living featured by peace and skilled in happiness and also the harmony.

Discussion

সুস্থ দেহ-মনের গঠনে যোগের কার্যকারিতা সারা বিশ্বে স্বীকৃত। যোগচর্চা হল একধণের আধ্যাত্মিক শৃঙ্খলা যা শরীর ও মনের মধ্যে সমণ্বয় ঘটায়। প্রাচীন যুগে ঋষিমুনিরা যোগ চর্চার সূচনা করেছিলেন তা এখন বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত। এই যোগচর্চা বর্তমান সময়ে একটি সহজ সরল, ব্যয় সাশ্রয়ী এবং প্রাত্যহিক জীবনে সুস্থ থাকার একটি কার্যকরি শিক্ষা। যোগচর্চা দৈহিক মুদ্রণ বা আসন, নিশ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ এবং ধ্যান – একত্রে এই তিনটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে ব্যক্তির অন্তর্নিহিত শক্তির জাগ্রত করে। নিয়মিত যোগচর্চা শরীর, মন, আবেগ, জীবনযাত্রায় সামাজিক ও আধ্যাত্মিক দিকগুলিকে সামগ্রিক ভাবে নিয়ন্ত্রণ করে ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটায় এবং নিয়মিত যোগাভ্যাসের ফলে ব্যক্তির দক্ষতা ও আত্মবিশ্বাস বেড়ে যায়। তাছাড়া নিয়মিত যোগাভ্যাসের ফলে যুবসম্প্রদায় সুস্থ, স্বাভাবিক, মানসিক চাপমুক্ত জীবনে যাপন করতে পারে।

মহর্ষি পতঞ্জলি যোগ দর্শনের প্রতিষ্ঠাতা। পতঞ্জলির আবির্ভাব কাল সম্ভবত ২০০ খ্রিষ্টপূর্বাব্দ থেকে ২০০ খ্রিষ্টাব্দের মধ্যে মানা হয়। 'যুজ' ধাতুর সঙ্গে 'ঘঙ' প্রত্যয় যুক্ত হয়ে 'যোগ' শব্দটি নিষ্পন্ন হয়েছে। 'যুজ' ধাতুর অর্থ নানা রকম হয়, যেমন - সংযোগ, সমাধি ইত্যাদি। তাই ব্যুৎপত্তিগত ভাবে 'যোগ' শব্দের অর্থ জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার সংযোগ। পতঞ্জলি 'যোগ' শব্দের সাধারণ অর্থ 'যুক্ত হওয়া' অর্থে ব্যাবহার করেননি। তিনি 'ঈশ্বরের সঙ্গে যুক্ত হওয়াকে' ও যোগ বলেননি। পতঞ্জলি 'যোগ' শব্দটি 'সমাধি যোগ' অর্থে ব্যবহার করেছেন। পতঞ্জলির 'যোগসূত্র' চারটি পাদে বিভক্ত। প্রথম পাদে রয়েছে একান্নটি সূত্র, দ্বিতীয় পাদে রয়েছে পঞ্চান্নটি সূত্র, তৃতীয় পাদে রয়েছে পঞ্চান্ন সূত্র এবং চতুর্থ পাদে রয়েছে চৌত্রিশটি সূত্র। সমাধিপাদে যোগের স্বরূপ, প্রকার ও লক্ষ্য আলোচিত হয়েছে। সাধনপাদে সমাধি লাভের উপায় হিসেবে ক্রিয়াযোগ, বিভিন্ন ক্লেশ, কর্মফল, ত্রিবিধ দুঃখ, তার কারণ, নিবৃত্তি ও নিবৃত্তির উপায় আলোচিত হয়েছে। বিভূতিপাদে যোগের অন্তরঙ্গ দিক এবং যোগের মাধ্যমে লব্ধ নান অলৌকিক শক্তি আলোচিত হয়েছে। আর কৈবল্যপাদে কৈবল্য বা মুক্তির স্বরূপ ও প্রকার, পুরুষের সত্তা আলোচিত হয়েছে।

যোগের প্রাচীনতার সমর্থনে বলা যায় যে, শ্রুতিতেও যোগের বিধান বহুস্থানে বিদ্যমান। কঠোপনিষদে বলা হয়েছে, প্রাজ্ঞ ব্যক্তি (জ্ঞান লাভেচ্ছু যোগী) বাক্ কে (বহিরিন্দ্রিয় সকলকে) মনে নিরুদ্ধ করবে, মনকে বুদ্ধিতে নিরুদ্ধ করবে।[১] শ্বেতাশ্বতর উপনিষদে বলা হয়েছে - 'এই যোগ সাধনে প্রাণ বায়ুকে সংযত করে, শরীরকে স্থির করে অবস্থান করবেন এবং প্রাণ নিরুদ্ধ হলে নাসিকা দ্বারা শ্বাস ত্যাগ করবেন। এই প্রকারে জ্ঞানী ব্যক্তি মনকে সংযত করবেন।[২] এর থেকে বোঝা যায় যোগ প্রয়োগ বিদ্যা হিসাবে অতি প্রাচীন। মহেঞ্জোদাড়ো হরপ্পা সিন্ধু সভ্যতার ধ্বংসাবশেষ হতে যোগী পুরুষের আবক্ষমূর্তি পাওয়া গেছে। গীতাতেও ভগবান শ্রীকৃষ্ণ যোগের এক অতিপ্রাচীন ইতিহাস অর্জুনের কাছে বিবৃত করে বলেছেন-

"বুদ্ধযুক্তো জহাতীহ উভে সুকৃতদুষ্কৃতে।
তস্মাদ্ যোগায় যুজ্যস্ব যোগঃ কর্মসু কৌশলম্"।।[৩]

অর্থাৎ নিষ্কাম কর্মযোগী ঐহিক জীবনেই পাপ ও পুণ্য উভয় হতে মুক্ত হন। সুতরাং তুমি নিষ্কাম কর্মযোগের অনুষ্ঠান করো। কর্মের কৌশলই যোগ।

শাস্ত্রে বিভিন্ন প্রকার যোগের উল্লেখ আছে, যেমন- মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, হঠযোগ, রাজযোগ প্রভৃতি। যোগ মুখ্যত প্রয়োগশাস্ত্র। প্রয়োগ বিধির বিচার শুধু তর্কের দ্বারা কখনোই হতে পারে না। তবে সকল প্রয়োগবিদ্যারই মূলে কিছু তত্ত্বচিন্তা থাকে। তাই যোগ দর্শন আলোচনা করার সময় যোগের তাত্ত্বিক দিকগুলি থেকে কিভাবে বাস্তবে প্রয়োগ করা যায় সেদিকেও লক্ষ্য রাখা দরকার। যোগ দর্শনের প্রধান প্রতিপাদ্য বিষয় হল, কী কৌশলের দ্বারা, কোন্ জ্ঞানার্জনের

দ্বারা বা কোন্ সাধনার দ্বারা মনের বশ্যতা-জাল থেকে মুক্ত হওয়া যায় তা বলা হয়েছে। মহর্ষি পতঞ্জলি যে অষ্টাঙ্গিক যোগের কথা বলেছেন তা হল রাজযোগ। এই অষ্টাঙ্গ যোগ হল যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি। এই অষ্টাঙ্গ যোগের মধ্যে যম-অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ এবং নিয়ম - শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যয়, ঈশ্বর প্রণিধান – এই দশটি নিয়ম নীতি হল সমাধির জন্য প্রয়োজন, যা আবার সমাধির নীতিশাস্ত্র। যোগের অনুশীলনের মাধ্যমেই যোগানুপলব্ধি সম্ভব। কেননা যোগশাস্ত্র হল প্রয়োগবিদ্যা। যোগশাস্ত্র প্রয়োগ করেই ব্যক্তির আত্মসচেতনতা, মানসিক তৃপ্তি ও শান্তি লাভ হবে। পতঞ্জলি অষ্টাঙ্গ যোগের মাধ্যমে কিভাবে জীবনকে অর্থবহ, সুস্থ এবং উদ্দেশ্যমূলক জীবন-যাপন করা যায় তার একটি দিক নির্দেশ করেছেন।

আধুনিক জীবন যাত্রায় সময়ের সাথে সাথে মানুষের মধ্যে অত্যধিক চাপ, অবসাদ-উদ্বেগ-উত্তেজনার মতো সমস্যা উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাচ্ছে, এরফলে মানুষের মধ্যে নানান দৈহিক জটিল সমস্যার সৃষ্টি হচ্ছে। বর্তমান সময়ে মানুষের কাছে অনেক কিছু থেকেও যেন কখনো কখনো সে একা বোধ করে। প্রত্যেকে যেন প্রত্যেকের প্রতি ঘৃণা, সন্দেহের দৃষ্টিতে দেখে। মানব জাতি নিজের লোভ, স্বার্থ ও হিংসায় জর্জরিত। অহিংসভাবে থাকাটাই মানুষ দিন দিন ভুলে যাচ্ছে। প্রত্যকে প্রত্যকের প্রতি হিংসা করায় নিজের সুখ ও শান্তি কোথাও যেন হারিয়ে ফেলেছে। সবকিছু পেয়েও যেন একাকী জীবন কাটাচ্ছে। তাই সুস্থ স্বাভাবিক জীবন, জটিল রোগ ব্যধি মুক্ত জীবনের জন্য অষ্টাঙ্গ যোগের অনুশীলন দরকার।

ঋষি মনিষীরাও সেই যুগে জীবনের সাথে যোগকে অঙ্গীভূত করেছিলেন এবং জীবনের পরমপ্রাপ্তীকে খুঁজে পেয়েছিলেন। পরবর্তীকালে এই জ্ঞান পরবর্তী প্রজন্মের জন্য জ্ঞানাকারে গ্রন্থবদ্ধ করেছিলেন। যোগ দর্শনে মানুষ কিভাবে সুস্থভাবে জীবন-যাপন করতে পারে এবং মানুষের জীবনের উদ্দেশ্য কি – তার নির্দেশিকা যোগ দর্শনে বিস্তারিত বলা হয়েছে। এখন যোগ দর্শনে অষ্টাঙ্গযোগ আলোচনার মাধ্যমে জানব - কিভাবে মানুষের জীবনের জটিল রোগ ব্যধি নির্মূল করা যায়, মানুষের জীবনের উদ্দেশ্য কি এবং ন্যায় নীতি কিভাবে প্রতিষ্ঠা করা যায়। মহর্ষি পতঞ্জলি যোগের লক্ষণ প্রসঙ্গে বলেছেন- 'যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ'[৪] অর্থাৎ যোগ হল চিত্তবৃত্তির নিরোধ। এখানে চিত্ত বলতে বলতে বোঝায় বুদ্ধি, অহংকার এবং মন - এই তিনটি তত্ত্ব। মনের মাধ্যমে চিত্ত যখন কোন বিষয়ের সঙ্গে যুক্ত হয় তখন চিত্ত সেই বিষয়ের আকার ধারণ করে। চিত্তের এই বিষয়াকারে পরিণাম প্রাপ্তিকেই বলা হয় চিত্তবৃত্তি। বিবেকজ্ঞান লাভের জন্য এবং জীবের অজ্ঞানতাকে দূর করার জন্য চিত্তের বৃত্তিগুলোকে সম্পূর্ণভাবে নিবৃত্ত করার নামই হল যোগ। যোগ দর্শনে চিত্তবৃত্তি নিরোধের জন্য অষ্টাঙ্গযোগানুশীলনের উপদেশ দেওয়া হয়েছে।

এই অষ্টাঙ্গ যোগের লক্ষণে বলা হয়েছে- 'যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধি'[৫] অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি – এই আটটি হল অষ্টাঙ্গ যোগ। এই অষ্টাঙ্গযোগ শ্রদ্ধা, নিষ্ঠা এবং একাগ্রতার সাথে অনুশীলন করলে সম্প্রজ্ঞাত এবং অসম্প্রজ্ঞাত দুই প্রকার সমাধি লাভ করা যায়। বর্তমান সময়েও যে অষ্টাঙ্গযোগের অনুশীলন শারীরিক ও মানসিক শান্তির জন্য যে যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ তা বিশদে আলোচনা করা হল। প্রথম যোগাঙ্গ হল - যমঃ যম হল এক প্রকার নিষেধাত্মক বিধি। যম সম্পর্কে যোগসূত্রে বলা হয়েছে - 'অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমঃ'[৬] অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ – এই পাঁচটি সাধনকে বলা হয় যম।

অহিংসা বলতে বোঝায় কায়িক, বাচিক ও মানসিক ভাবে অন্যকে আঘাত না করা বোঝায়। অহিংসা হল সমস্ত রকম হিংসা থেকে নিজেকে বিরত রাখা, অহিংসার একটি ইতিবাচক দিকও আছে সেটি হল মৈত্রী অর্থাৎ মিত্রসুলভ আচরণ করা, প্রেম-ভালোবাসা বিতরণ করা। তবে যোগীরা যেভাবে অহিংসা ব্রত পালন করতে পারে, সাধারণ লোকের ক্ষেত্রে তা করা সম্ভব নয়। প্রত্যহিক জীবনে জীবন-যাত্রা নির্ধারণের জন্য জীবের প্রাণ হানি করতেই হবে। তবে সাধারণ ভাবে এগুলিকে হিংসা বলে গণ্য করা হয় না। কেননা, দেহ ধারণের জন্য কিছু না কিছু খেতে হবেই। প্রতি পদক্ষেপে কিছু জীবাণুর প্রাণহানি হবেই। এমনকি যোগী যদি গৃহস্থের বাড়িতে অসময়ে ও অনাহূতভাবে অন্নগ্রহন করলেও তা এক প্রকার পীড়ন করা হয়। তাই এক্ষেত্রে যোগী পুরুষদের বিধান দেওয়া হয় যে, যথাসম্ভব হিংসাকে বর্জনের সংকল্প করে চিত্তশুদ্ধ করবেন।

সত্য বলতে বোঝায় বাক্য বা কাজে মিথ্যাচরণ না করা। কোন উদ্দেশ্য সৎ হলেও মিথ্যা বলা যাবে না। সত্য অপ্রিয় হলেও মৌনতা অবলম্বণ করা ভালো। অল্প কথা বলা ও সত্য সাধনের একটি অঙ্গ। তাই সধককে অসত্য ভাষণ, অপ্রিয় ভাষণ এবং অতি ভাষণ থেকে নিজেকে বিরত রাখতে হবে। তাই যোগ দর্শনে বলা হয়েছে- 'সত্যপ্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়াফলাশ্রয়ত্বম্'[৭] অর্থাৎ সত্য প্রতিষ্ঠা জন্মিলে, সত্য ছাড়া মিথ্যা কথা না বললে বাক্য সিদ্ধি হয়।

অস্তেয় বলতে বোঝায় অপরের দ্রব্য গ্রহন না করা। যা নিজের জিনিস নয় তাকে কখনোই নিজের দ্রব্য বলে গ্রহন করা থেকে বিরত থাকতে হবে। এ প্রসঙ্গে যোগ দর্শনে বলা হয়েছে - 'অস্তেয়প্রতিষ্ঠায়াং সর্ব্বরত্নোপস্থানম্'[৮] অর্থাৎ সম্পূর্ণরূপে চৌর্য ত্যাগ হলে সমস্ত রত্নই প্রাপ্ত হওয়া যায়।

ব্রহ্মচর্য বলতে বোঝায় সমস্ত রকম কামভোগাদিতে সংযম। ব্রহ্মচর্য হল জ্ঞানেন্দ্রিয়ের সংযম। এর জন্য প্রয়োজন অন্যান্য সকল ইন্দ্রিয়কে সংযত করে মিথাহার এবং মিতনিদ্রা অভ্যাস করতে হবে। মন থেকে সমস্ত রকম কাম বিষয়ক কল্পনা বিলাস ত্যাগ করতে হবে। যোগ দর্শনে বলা হয়েছে- 'ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীর্যলাভঃ'[৯] অর্থাৎ যিনি নিষ্কাম হয়েছেন, যিনি সর্বোতভাবে ব্রহ্মচর্যে সিদ্ধিলাভ করেছেন, তার অতুল বিক্রম, অদ্ভূত শক্তিলাভ হয়েছে।

অপরের কাছে কোন কিছু গ্রহন না করা হল অপরিগ্রহ। অপরিগ্রহ পালন না করলে ভোগের বিষয়ে সবসময় চিন্তা করলে যোগসিদ্ধি লাভ করা যাবে না। অধিক ভোগ্যবস্তুর অধিকারী হলে যোগসিদ্ধি লাভ করা দুষ্কর হয়ে উঠবে। তাই যোগ দর্শনে বলা হয়েছে - 'অপরিগ্রহস্থৈর্য্যে জন্মকথন্তাংবোধ'[১০] দৃঢ়রূপে অপরিগ্রহ বৃত্তির স্ফূরণে যখন সর্বত্যাগ হয়, তখন নিজের সকল জন্মবৃত্তান্তই সুগোচর হয়।

নিয়ম : নিয়ম হল নিয়মত অভ্যাস ও ব্রতপালন। যোগসূত্রে বলা হয়েছে- 'শৌচসন্তোষতপঃ স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানি নিয়মাঃ'[১১] অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধানকে বলা হয় নিয়ম। শৌচ দুই প্রকার- বাহ্য শৌচ এবং আভ্যন্তর শৌচ। বাহ্য শৌচ হল প্রতিদিন স্নান করা, স্বাত্ত্বিক আহার গ্রহন ইত্যাদি। আভ্যন্তর শৌচ হল মন থেকে কুচিন্তা পরিহার করে সুচিন্তার অনুশীলন করা। অর্থাৎ অহঙ্কার, অভিমান এবং হিংসা ইত্যাদি চিত্তের মলিনতা থেকে মুক্ত হওয়া। অহেতুক আকাঙ্খা বর্জন করে যা পাওয়া যায় তা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকার নামই হল সন্তোষ। তপঃ বলতে তপস্যাকে বোঝায়। তপস্যার দ্বারা ক্ষুধা, তৃষ্ণা, শীতোষ্ণদি প্রভৃতি সয্য করে ইন্দ্রিয়গুলিকে সংযত করা। ধর্মশাস্ত্র অধ্যায়ন অর্থাৎ উপনিষদ্, ভগবদ্গীতা প্রভৃতি মোক্ষশাস্ত্র অধ্যায়ন করাই হল স্বাধ্যায়। আর এই মোক্ষশাস্ত্র অধ্যায়নের ফলে বিষয়চিন্তা ক্ষীণ হয় এবং পরমার্থে রুচি ও জ্ঞান বাড়ে। ঈশ্বরের চিন্তা, সকল কর্ম ও কর্মফল ঈশ্বরে সমর্পণ করাকে ঈশ্বর প্রণিধান বলে।

আসন : অষ্টযোগাঙ্গে আসনের লক্ষণে বলা হয়েছে- 'স্থিরসুখনম্ আসনম্'[১২] অর্থাৎ দেহের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে স্থির রেখে নিশ্চলভাবে সুখজনক অবস্থায় উপবেশনই হল আসন। দেহকে সুস্থ ও নিরোগ রাখা যায় আসনের দ্বারা। আসন বিভিন্ন রকমের হয়ে থাকে, যেমন- পদ্মাসন, ভদ্রাসন, বীরাসন, স্বস্তিকাসন, দন্ডাসন প্রভৃতি। শারীরিক নিয়ন্ত্রণ এবং মানসিক নিয়ন্ত্রণের জন্য আসন অভ্যাস করা প্রয়োজন।

প্রাণায়াম : যোগসূত্রে প্রাণায়ামের লক্ষণে বলা হয়েছে- 'অস্মিন্ সতি শ্বাস-প্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ'[১৩] অর্থাৎ শ্বাসগতি ও প্রশ্বাসগতির যে বিচ্ছেদ তাকেই বলে প্রাণায়াম। স্বাভাবিক অবস্থায় আমাদের শ্বাস প্রশ্বাস একটি ছন্দ অনুসারে বিরামহীনভাবে চলে। এই শ্বাস প্রশ্বাসের মধ্যে গতি বিচ্ছেদ আনাই প্রাণায়ামের মূল উদ্দেশ্য। প্রাণায়াম তিন প্রকার- রেচক বা বাহ্যশক্তি, পূরক বা অভ্যন্তর বৃত্তি এবং কুম্ভক বা স্তম্ভবৃত্তি। শ্বাস ত্যাগ করে ভিতরের বায়ুকে বাইরে স্থাপন করাকে রেচক বা বাহ্যবৃত্তি বলে। বাইরের বায়ুকে যখন শ্বাস গ্রহনের মাধ্যমে ভিতরে স্থাপন করা হয় তখন তাকে বলে পূরক বা অভ্যন্তর বৃত্তি। আর শ্বাস গ্রহন বা বর্জন না করে কিছুক্ষণ স্থিরভাবে থাকাকেই কুম্ভক বা স্তম্ভবৃত্তি বলে। হৃদযন্ত্রের ক্রিয়াশক্তিকে বৃদ্ধি করতে প্রাণায়াম যথেষ্ঠ সাহায্য করে। প্রাণায়ামের ফলে মনোসংযোগ বাড়ে। দীর্ঘদিন প্রাণায়ামের অভ্যাসের ফলে শরীর শুদ্ধ হয়, চিত্ত শান্ত হয়। আর এরফলে যোগের পথ সুগম হয়।

প্রত্যাহার : যোগসূত্রে প্রত্যাহার প্রসঙ্গে বলা হয়েছে- 'স্ববিষয়াসম্প্রয়োগ চিত্তস্য স্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়ানাং প্রত্যাহারঃ'[১৪] অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহকে নিজ নিজ বিষয় থেকে সরিয়ে এনে চিত্তানুগামী করাই হল প্রত্যাহার। যদি ইন্দ্রিয় বহির্মুখী হয় তাহলে চিত্তের চাঞ্চল্য দেখা যায়, ফলে যোগের বিঘ্ন দেখা দেবে। আর ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখী হলে চিত্তের বিষয়ের আসক্তি বিনষ্ট হয় এবং এরফলে চিত্ত স্থিরভাবে ধ্যেয় বস্তুতে নিবিষ্ট হতে পারে।

ধারণা : ধারণা প্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে- 'দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা'[১৫] অর্থাৎ চিত্তকে কোন বস্তুতে ধরে রাখাকে ধারণা বলে। শরীরের ভিতরের বা বাইরের কোন বস্তুতে চিত্তকে সংলগ্ন করে কিছুক্ষণ ঐভাবে থাকাকে ধারণা বলে। অন্য বিষয় থেকে সরিয়ে এনে চিত্তকে শরীরের মধ্যে নাভিচক্র, নাসিকার অগ্রভাগ প্রভৃতি স্থানে অথবা বিষ্ণু, ইন্দ্র প্রভৃতির মূর্তিতে চিত্তকে স্থির রাখাই ধারণা।

ধ্যান : ধ্যেয় বস্তুতে চিত্তকে নিরবচ্ছিন্নভাবে আবদ্ধ রাখাই হল ধ্যান। ধ্যানের লক্ষণে যোগসূত্রে বলা হয়েছে- 'তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানম্'[১৬] অর্থাৎ ধারণাতে প্রত্যয় বা জ্ঞানবৃত্তির স্থির আলম্বন বা একতানতাকেই ধ্যান বলে। ধারণা গভীরতর এবং দীর্ঘস্থায়ী হলে ধ্যানে পর্যবসিত হয়। যে কোনও বিষয়ে যোগী ধ্যান করতে পারে। ধারণার প্রত্যয় যেন বিন্দু বিন্দু জলধারার মতো, আর ধ্যানের প্রত্যয় যেন তৈলধারার মতো একতান।

সমাধি সমাধি প্রসঙ্গে যোগসূত্রে বলা হয়েছে- 'তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ'[১৭] অর্থাৎ ধ্যান যখন ধ্যেয়ের স্বভাবের আবেশে জ্ঞানাত্মক স্বভাবশূন্য হয় তখন তাকে সমাধি বলে। এটি ধ্যানের চরম উৎকর্ষের অবস্থা। সমাধি চিত্তস্থৈর্যের সর্বোত্তম অবস্থ। এই অবস্থাই চিত্ত ধ্যেয় বস্তুতে বিলীন হয়ে যায়। এই অবস্থায় সাধক ধ্যানের বিষয়কে ভিন্নরূপে অনুভব করে না অর্থাৎ ধ্যেয় বস্তু ও ধ্যানকর্তা অভিন্ন হয়ে যায়। এই অবস্থায় কেবল পুরুষ বা আত্মাই বিরাজ করে। সমাধিই হল অষ্টাঙ্গযোগের অন্তিম ও সর্বোচ্চ স্তর। চিত্তবৃত্তি নিরোধরূপ সমাধি যোগ হচ্ছে পুরুষের লক্ষ্য, কেননা সমাধি যোগেই মোক্ষ প্রাপ্তি হয়। আর এই জন্যই যোগ সাধনায় অষ্টাঙ্গিক যোগ সমাধির প্রয়োজন।

যোগশাস্ত্র মতে সমাধি দুই প্রকার - সম্প্রজ্ঞাত সমাধি এবং অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি। অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তবৃত্তিগুলি নিরুদ্ধ হলে প্রথমে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়। এই অবস্থায় চিত্ত একটি বিষয়ে নিবিষ্ট হয় এবং বিষয়টি সম্যকরূপে প্রজ্ঞাত হয়। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে চিত্তবৃত্তি সম্পূর্ণরূপে নিরুদ্ধ হয় না। এই স্তরে বিষয়াকার বৃত্তি থাকে বলে একে সজীব সমাধি বলা হয়। এই সম্প্রজ্ঞাত সমাধিকে চার ভাগে ভাগ করা যায় - সবিতর্ক সমাধি, সবিচার সমাধি, সানন্দ সমাধি এবং সাস্মিত সমাধি। বাহ্য জগতের স্থূল বিষয়ে চিত্ত নিবিষ্ট হলে, সেই সমাধিকে সবিতর্ক সমাধি বলে। যেমন- দেব-দেবীর মূর্তিতে যখন চিত্ত নিবিষ্ট হয় তখন সেই সমাধি হল সবিতর্ক সমাধি। আর বাহ্যজগতে স্থূল বিষয়ে চিত্ত নিবিষ্ট হওয়ার পর চিত্ত যখন তন্মাত্রের মধ্যে বাহ্য সূক্ষ বিষয়ে নিবিষ্ট হয় তখন সেই সমাধিকে বলা হয় সবিচার সমাধি। সবিচার সমাধির পর চিত্ত ইন্দ্রিইয়াদি স্থূল বিষয়ে নিবিষ্ট হলে তখন সেই সমাধিকে সানন্দ সমাধি বলা হয়। এই সমাধিতে যোগীর সর্বশরীরে এক আনন্দময় সাত্ত্বিকভাবের উদয় হয় বলে একে সানন্দ সমাধি বলে। আধ্যাত্মিক সূক্ষ বিষয়ে চিত্ত নিবিষ্ট হওয়ার পর অর্থাৎ সানন্দ সমাধির পর চিত্তের আধ্যাত্মিক সূক্ষ বিষয়ে নিবিষ্ট হওয়াকে বলা হয় সাস্বিত সমাধি। এখানে অহংরূপী ও জ্ঞান স্বরূপ আত্মা স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত হন না। এটিই সম্প্রজ্ঞাত সমাধির শেষ সমাধি।

অস্প্রজ্ঞাত সমাধি : অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তবৃত্তি একে একে নিরুদ্ধ হলে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি সম্ভব হয়।এই সমাধিতে কোন বাহ্য বিষয় বা আধ্যাত্মিক বিষয় না থাকায় তা সম্পূর্ণভাবে নিরালম্ব ও নির্বীজ সমাধি। অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিই হল প্রকৃত সমাধি, যেখানে পুরুষ বা আত্মা সমস্ত বন্ধন থেকে মুক্ত হয় এবং নিত্য, শুদ্ধ, মুক্ত ও চৈতন্য স্বরূপ আত্মা স্বরূপে অবস্থান করে। এই অবস্থায় হল মুক্ত অবস্থা বা কৈবল্য অবস্থা, যোগ দর্শনে যাকে মোক্ষ বলা হয়েছে। যোগ দর্শনে অস্প্রজ্ঞাত সমাধি হল সমাধির শেষ স্তর। দীর্ঘকাল যদি যোগাভ্যাস করা যায় তাহলে অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির স্তরে উন্নীত হওয়া সম্ভব।

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম এবং প্রত্যাহার – এই পঞ্চ যোগাঙ্গকে যোগের বহিরঙ্গ সাধন বলা হয়, কেননা এগুলির সেরূপ কোন বিষয় নেই। আর ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি – এই তিনটি হল যোগের অন্তরঙ্গ সাধন। এদেরকে আবার সংযমও বলা হয়, কেননা এগুলি চিত্তবৃত্তি নিরোধের সঙ্গে অন্তরঙ্গভাবে জড়িত।

পরিশেষে বলা যায় যোগ চর্চার উপকারিতা আজ বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত। উন্নততর জীবন যাত্রার সন্ধান পেতে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের মানুষ যোগ চর্চা করছেন। কেননা, নিয়মত যোগচর্চা করলে ব্যক্তির নৈতিকতা বৃদ্ধি পায়। সমাজে বসবাস করতে হলে ব্যক্তিকে কিছু নিয়ম কানুন মেনে চলতে হয়। আর এই যোগ দর্শন যোগ চর্চার মাধ্যমে ব্যক্তির কোন্ কাজটি করা উচিত আর কোন্ কাজটি করা উচিত নয় – অষ্টাঙ্গযোগের মাধ্যমে সেই নীতি শিক্ষা দেওয়া হয়। এই যোগাভ্যাস ব্যক্তির আত্মপোলব্ধি ঘটায়, যা তাকে সবরকম দুঃখ, দুর্দশা, ব্যথা, যন্ত্রণার ঊর্দ্ধে উঠে মোক্ষ বা মুক্তির পথ দেখায়। তাই যোগের প্রতি বিশ্বজুড়ে সর্বজনীন আকর্ষণকে স্বীকৃতি দিয়ে রাষ্টসংঘ প্রতি বছর ২১শে জুন তারিখটিকে আন্তর্জাতিক 'যোগ দিবস' হিসাবে গ্রহন করেছেন। আর এই ভাবেই যোগের তাত্বিক দিক থেকে ব্যাবহারিক দিকে অগ্রসর হয়ে মানব সমাজের অভূতপূর্ব কল্যাণ সাধন করছে এবং ভবিষ্যতেও একই ভাবে মানুষের কল্যাণ করে যাবে।

Reference :

১. সেন, অতুল চন্দ্র (সম্পাদনা), উপনিষদ (অখন্ড সংস্করণ), হরফ প্রকাশনী, কলিকাতা, ২০১৬, পৃ. ১১২-১১৩
২. সেন, অতুল চন্দ্র (সম্পাদনা), উপনিষদ (অখন্ড সংস্করণ), হরফ প্রকাশনী, কলিকাতা, ২০১৬, পৃ. ৩৬৯
৩. স্বামী, বাসু দেবানন্দ (ব্যাখ্যা ও অনুবাদ), শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, উদ্বোধন কার্যালয়, কলিকাতা, ২০০০, পৃ. ১৮৯-১৯০
৪. শর্ম্মা, শ্রী পূর্ণচন্দ্র (সঙ্কলিত), পাতঞ্জল দর্শন, কলিকাতা, ১৮৯৮, পৃ. ৭
৫. তদেব, পৃ. ১৬৩
৬. তদেব, পৃ. ১৬৪
৭. তদেব, পৃ. ১৭৭
৮. তদেব, পৃ. ১৭৭
৯. তদেব, পৃ. ১৭৮
১০. তদেব, পৃ. ১৭৯
১১. তদেব, পৃ. ১৬৮
১২. তদেব, পৃ. ১৮৫
১৩. তদেব, পৃ. ১৮৮
১৪. তদেব, পৃঃ ১৯৬
১৫. তদেব, পৃ. ২০০
১৬. তদেব, পৃ. ২০১
১৭. তদেব, পৃ. ২০২

Bibliography :

অরণ্য, হরিহরানন্দ, পাতঞ্জল যোগদর্শন, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষৎ,কলিকাতা, ২০১৫
শাস্ত্রী ভট্টাচার্য, শ্রীদিনেশচন্দ্র, ষড়দর্শনঃ যোগ, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষৎ,কলিকাতা, ২০০৬
ভর্গানন্দ, স্বামী, পাতঞ্জল দর্শন, উদ্বোধন কার্যালয়, কলিকাতা, ২০১৮

বন্দ্যোপাধ্যায়, কণকপ্রভা, সাংখ্য-পাতঞ্জল দর্শন, সাহিত্য সংস্থা, কলিকাতা, ১৯৬১
সেন, অতুল চন্দ্র (সম্পাদনা), উপনিষদ (অখন্ড সংস্করণ), হরফ প্রকাশনী, কলিকাতা, ২০১৬
শর্ম্মা, শ্রী পূর্ণচন্দ্র (সঙ্কলিত), পাতঞ্জল দর্শন, কলিকাতা, ১৮৯৮
বেদান্তবাগীশ, শ্রীকালিবর, পাতঞ্জল দর্শন ও পরিশিষ্ট, ভিক্টোরিয়া প্রেস, কলিকাতা, ১২৯১
ভট্টাচার্য, ড. সমরেন্দ্র, ভারতীয় দর্শন বুক সিন্ডিকেট প্রাইভেট লিমিটেড, কলিকাতা, ২০১৮
বাগচী, দীপক কুমার, ভারতীয় দর্শন, প্রগতিশীল প্রকাশক, কলিকাতা, ২০১০
বসু, রণদীপম, চার্বাকেতর ভারতীয় দর্শন-২, রোদেলা প্রকাশনী, ঢাকা, ২০১৭
স্বামী বাসু দেবানন্দ (ব্যাখ্যা ও অনুবাদ), শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, উদ্বোধন কার্যালয়, কলিকাতা, ২০০০